BlinkistDE

KEIN LIMIT

Mit diesen Strategien erreichst du jedes Ziel

Von Alex Giesecke & Nico Schork



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Wer seine Ziele erreichen und glücklich werden will, muss sein Leben selbst in die Hand nehmen. Erfolg ist nämlich keine reine Glückssache, sondern eine Frage des Willens, der Einstellung und der richtigen Strategien. Die Blinks zu KEIN LIMIT (2017) stellen einige dieser Strategien vor. Sie erklären, wie du deine persönlichen Ziele identifizierst und was zu tun ist, sobald du weißt, wohin die Reise gehen soll. Mit den richtigen Methoden und einem positiven Mindset kannst du all das erreichen, was du dir wünschst und noch viel mehr.

Wer diese Blinks lesen sollte

Schüler und Studenten, die richtig durchstarten wollen
Unternehmer und jeder, der es werden will
Alle, die sich für die junge Gründergeneration interessieren

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Wer das Buch geschrieben hat

Alex Giesecke und Nico Schork haben karrieretechnisch nicht getrödelt. Die beiden lernten sich in ihrer Heimat Mosbach in Baden-Württemberg kennen, wo sie noch während der Schulzeit gemeinsam ihr erstes Start-up TheSimpleClub gründeten – mit gerade mal 19 Jahren. Heute ist das Unternehmen mit über zwei Millionen Abonnenten auf YouTube bereits zur erfolgreichsten Online-Nachhilfe-Plattform Deutschlands avanciert und die beiden Jungunternehmer räumen einen Preis nach dem anderen ab. Außerdem werden Giesecke und Schork regelmäßig von internationalen Firmen für Vorträge und Beratungen gebucht, um ihre Erfahrungen mit anderen Unternehmern zu teilen.

Was drin ist für dich: Alles, wovon du träumst.

Stell dir vor, jemand hält dir ein Menü des Lebens vor. Was würdest du dir aussuchen? Was könnte dir schmecken? Eine Yacht, eine Villa, der Nobelpreis oder doch lieber ein Oscar?

Und nun überlege dir, was dich in der Realität davon abhält, dir diese Träume zu erfüllen. Genau! Gar nichts hält dich ab. Die ganze Welt steht dir offen und du kannst alles haben, was du dir wünschst. Die einzige Bedingung ist, dass du deinen Hintern in Bewegung setzt und eigenständig etwas dafür tust!

Wie das geht und womit man am besten anfängt, wird dir in den folgenden Blinks verraten. Du erfährst, wie du deinen Geist durch eine positive Einstellung auf Erfolgskurs bringst. Du lernst, deine Ziele zu identifizieren, und du findest heraus, welche Ressourcen in dir schlummern und wie du sie am effektivsten nutzt. Hast du deine eigene Kraft erst einmal entdeckt, gibt es kein Limit mehr für dich.

Außerdem wirst du in diesen Blinks herausfinden,

warum alles, was dich angeblich abhält, nur eine Ausrede ist,
wieso es schlauer ist, einen fast perfekten Kuchen zu backen als einen perfekten, und
weshalb du dringend deine Timeline ausmisten solltest.

Ein positives Mindset ist die erste Voraussetzung für deinen Erfolg.

Den faden Geschmack des ewigen Mittelmaßes kennst du bereits, nun willst du endlich auch mal richtigen Erfolg kosten? Oder kommt ein bequemes Durchschnittsleben für dich gar nicht erst infrage? So oder so: Wer erfolgreich werden will, ist hier goldrichtig.

Egal wo die Reise hingehen soll – das Erste was du für den Erfolg brauchst, ist eine positive Grundeinstellung. Das richtige Mindset ist nämlich wie eine Basisstation, von der aus du so richtig durchstarten kannst. Was nicht in diese Basisstation gehört, sind negative Überzeugungen und falsche Grundannahmen, die dich daran hindern, deine Träume zu realisieren.

Wer es sich leicht machen will im Leben, dem bietet sich ein endloser Fundus solcher Annahmen: „Ich hab immer nur Pech“, „Ich bin unbegabt“ und „Ich hab ja nicht studiert.“ Das sind einige der gängigsten Ausreden, mit denen man sich ein Leben lang weismachen kann, man sei nicht verantwortlich für das eigene Glück. Wenn du erfolgreich sein willst, musst du dich von diesen unproduktiven Pseudo-Prämissen verabschieden und lernen, Verantwortung für dein Leben und deine Einstellungen zu übernehmen.

Du hast nichts studiert oder dein Studium ödet dich an? Was soll's! Ein Studium ist was Tolles, solange es dich interessiert und dir Spaß macht – aber wenn nicht, dann ist das auch okay. Um erfolgreich zu sein, brauchst du nicht zwingend einen Abschluss. Es gibt viele Wege zum Erfolg und in Zukunft werden Menschen in Berufen Ruhm ernten, die es heute vielleicht noch gar nicht gibt.

Und was die Begabung angeht – mach dir da mal keinen Kopf. Die ist nämlich selten angeboren. Die meisten erfolgreichen Menschen haben sich ihr Talent erarbeitet. Und wenn die das können, kannst du das auch. Talentlosigkeit ist meistens nichts als eine weitere Ausrede.

Hast du die Ausreden erst einmal über Bord geworfen und dir dein neues Mindset geschaffen, kannst du genauso loslegen wie Alex Giesecke und Nico Schork. Mit TheSimpleClub gründeten die beiden bereits in sehr jungen Jahren ein erfolgreiches und sinnvolles Unternehmen. Angefangen haben die erfolgreichen Jungunternehmer übrigens genauso wie du: ganz unten. Im Keller des Großvaters, mit nichts bewaffnet als Schere, Papier und einer gemopsten Studiolampe. Alles, was sie an Wissen und Fähigkeiten brauchten, haben sich die beiden selbst beigebracht und sich so Schritt für Schritt nach oben gearbeitet.

Nichts konnte die damals 17-Jährigen entmutigen und das positive Feedback ihrer Freunde, Fans und Kunden trieb sie an, immer weiterzumachen. Ihre Beharrlichkeit hat sich ausgezahlt: Heute haben Alex und Nico 28 Mitarbeiter und ihr Unternehmen wächst stetig weiter.

Um erfolgreich zu werden, musst du zuerst herausfinden, wo du stehst und wo du hinwillst.

Bevor du vor Tatendrang und Ehrgeiz sofort losstürmst, solltest du erst einmal deinen Ausgangspunkt bestimmen und deinen Zielort festlegen.

Um herauszufinden, wo du gerade stehst und was deine Ressourcen sind, nimm dir mindestens eine halbe Stunde Zeit für eine Bestandsaufnahme. Schreibe auf, wer du bist und was du hast. Dazu können dir folgende Fragen als Leitfaden dienen:

Was sind deine Fähigkeiten? Was kannst du gut und was weniger? Um diese Frage zu beantworten, bitte ruhig enge Freunde um ihre Meinung. Welche Mittel stehen dir zur Verfügung? Was hast du bereits erreicht? Was ist dir wichtig und was möchtest du gerne ändern? Welche Rolle spielst du in deinem eigenen Leben und was erwartest du von dir?

Sobald du deinen Ausgangsort bestimmt hast, kannst du festlegen, wo die Reise hingehen soll. Auch dazu brauchst du wieder etwas Zeit, Stift und Papier. Überlege dir, was dir Spaß macht, was du erreichen willst und wie du dein Leben verbringen möchtest. Male dir deine ideale Zukunft aus, und zwar im Detail. Frage dich, auf was für ein Leben du gerne zurückblicken würdest, wenn du einmal alt bist. Am besten schreibst du einfach alles auf, was du machen willst – egal ob es sich auf die nächsten zehn Minuten oder auf die zukünftigen zwanzig Jahre bezieht.

Wenn du dich um Vollständigkeit bemüht hast, müsste die Liste, die so entstanden ist, ziemlich lang und chaotisch sein. Bringe Ordnung in deinen Plan, indem du deine Ziele priorisierst. Was ist dir das Allerwichtigste? Dieses Ziel bekommt die Nummer eins. Und was wäre schön zu haben, aber nicht dringend notwendig für dein Glück? Solche Dinge gehören ans untere Ende der Liste.

Wenn du damit fertig bist, nimm dir noch einmal fünf Minuten Zeit, um zu notieren, wann du welches Ziel erreicht haben willst. Und zu guter Letzt kannst du zu jedem einzelnen Ziel noch einen Grund festhalten, also: Warum ist es dir wichtig, dieses Ziel zu erreichen? Auf diese Weise stellst du sicher, dass dein Plan auch Sinn ergibt.

Konkretisiere deine Pläne, indem du dir den perfekten Tag und dein Leben in sechs Monaten ausmalst.

Und? Was denkst du, wenn du dir die fertige Liste anschaust? Alles noch ein bisschen abstrakt? Dann haben wir hier zwei Methoden für dich, mit denen du aus deinem Lebensentwurf einen konkreten und motivierenden Lebensplan machst.

Hier kommt Methode eins: Male dir deinen idealen Tag aus. Was würdest du tun? Mit wem würdest du dich treffen? Und was würdest du in deiner Freizeit unternehmen? Am besten gehst du deinen perfekten Tag einmal von morgens bis abends durch – so detailliert wie möglich: Wann würdest du aufstehen? Was gäbe es zum Frühstück? Wo und wie viel würdest du arbeiten? Du kannst dir auch einen fiktiven Kalendereintrag schreiben. Der würde dann in etwa so aussehen: acht Uhr Yoga, neun Uhr Frühstück mit viel Obst, neun Uhr bis 13 Uhr konzentriertes Arbeiten, 13 Uhr Mittagessen mit Freunden usw.

Wenn du Lust hast und dich diese Vorstellung motiviert, kannst du das Spiel auch auf eine ganze Woche ausweiten: Wie würdest du dein Wochenende verbringen? Wen würdest du gerne öfter sehen und was möchtest du mehrmals pro Woche tun? Vielleicht Volleyball spielen oder einen Spanischkurs besuchen?

Die zweite Technik funktioniert ganz ähnlich. Hierbei geht es darum, sich nicht nur einen einzelnen Tag oder eine Woche vorzustellen, sondern eine ganze Lebenssituation. Du hast ja bereits aufgeschrieben, wann du welche Ziele erreichen willst. Sieh nun nach, welche davon im Zeitraum der nächsten sechs Monate liegen.

Und nun visualisiere dein Leben in sechs Monaten, wenn du dir die ersten Wünsche erfüllt hast. Gestalte einen One-Pager, auf dem du notierst, wie die beste Version deines Lebens zu diesem Zeitpunkt aussehen könnte. Wo wirst du sein? Welche Rollen möchtest du erfüllen? Willst du vielleicht mehr für deine kleine Schwester da sein oder ein besserer Chef für deine Mitarbeiter werden? Was wird anders sein als jetzt und wie wirst du dich fühlen?

Schreibe außerdem die fünf wichtigsten deiner Ziele für die nächsten sechs Monate darauf und halte fest, aus welchen Gründen du sie erreichen möchtest und was für Fähigkeiten du dazu benötigst. Den fertigen One-Pager kannst du unterschreiben und dir zur Motivation über deinen Schreibtisch hängen, sodass du deine Ziele immer im Blick hast.

Ein gewisses Durchhaltevermögen ist nötig, wenn du wirklich etwas erreichen willst. Allerdings bringt es wenig, starrköpfig irgendwelche Pläne zu verfolgen, wenn sich deine Träume schon längst geändert haben. Bleibe also flexibel und offen für Neues. Sieh dich um und lass dir Raum, um deine Pläne zu ändern und anzupassen.

Dein Umfeld und deine Gewohnheiten können dich weiterbringen.

Ob du es willst oder nicht: Deine Umgebung und die Menschen um dich herum beeinflussen dich – im Positiven wie im Negativen. Sich dagegen zu wehren, bringt wenig. Mach doch lieber das Beste aus dieser Tatsache.

Das tust du z.B., indem du dein Umfeld aktiv gestaltest und selbst entscheidest, welche Menschen dich beeinflussen. So solltest du dich bspw. daran gewöhnen, Ordnung zu halten – sowohl in deinem Zimmer und auf deinem Schreibtisch als auch in deiner Timeline. Nimm dir regelmäßig Zeit, um auch dort immer mal wieder aufzuräumen. Statt Meckerpötten und Jammerlappen folge lieber Leuten, die dich inspirieren, denn Motivation und Optimismus sind ansteckend.

Das Gleiche gilt für deine Freunde. Es mag hart klingen, aber wenn dir dein persönlicher Erfolg wichtig ist, solltest du dich auf diejenigen konzentrieren, die dich motivieren. Dazu zählen natürlich auch deine Vorbilder. Suche dir Menschen, die du bewunderst und die das, was du dir vorgenommen hast, schon erreicht haben, denn Vorbilder können dich weiterbringen.

Vielleicht hat ja schon mal jemand einen Blog oder ein Buch zu deinem Thema geschrieben. Recherchiere ruhig ein bisschen, schau dir an, was andere gemacht haben. Und wenn du es ernst meinst, zögere nicht, die Leute, die du bewunderst, zu kontaktieren. Vielleicht gelingt es dir ja sogar, dein Vorbild als Mentor zu gewinnen, und wenn nicht, kannst du zumindest dein Netzwerk ausbauen.

So ein Netzwerk ist nämlich ungeheuer nützlich. Wer clever ist, geht nach dem Prinzip „Erst geben, dann nehmen“ vor, um neue Kontakte herzustellen. Sprich dazu gezielt interessante Leute an. Sei offen, freundlich und neugierig und biete deine Hilfe an. Auf diese Weise gewinnst du die Sympathie der Menschen und kannst später auf sie zählen, wenn du selbst mal Hilfe brauchst.

Im besten Fall wird dir das Networken zur Gewohnheit – genauso wie regelmäßiger Schlaf, gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung. Das klingt vielleicht abgedroschen, ist aber auf lange Sicht wohl der wichtigste Ratschlag. Deine Gesundheit ist schließlich die körperliche Grundvoraussetzung für dein Glück. Und Gewohnheiten sind ein wichtiges Werkzeug, um dir im Dickicht des Lebens deinen Weg zum Erfolg zu bahnen.

Daher solltest du dir auch das Lernen zur Gewohnheit machen. Mithilfe von Google, YouTube, Blogs und E-Books kannst du dich selbstständig weiterbilden – jeden Tag und immer wieder. Sei dein eigener Lehrer und bring dir die Fähigkeiten, die du brauchst, einfach selbst bei.

Steigere deine Produktivität mit dem Pareto-Prinzip und den Parkinsonschen Gesetzen.

Nehmen wir an, du möchtest einer Freundin zum Geburtstag einen Kuchen backen. Gehörst du zu den Menschen, die nun einfach einen Obstkuchen backen oder verbringst du die nächsten zwei Stunden damit, erst einmal zu recherchieren, welches Mehl du am besten verwendest? Gerade wenn du zum Perfektionismus neigst, werden dir die folgenden zwei Prinzipien dabei helfen, deine Produktivität um ein Vielfaches zu steigern.

Das Pareto-Prinzip ist auch als 80-zu-20-Prinzip bekannt. Es besagt, dass man in der Regel 80% der Ergebnisse mit 20% des Arbeitsaufwands erreichen kann. Auf das Kuchen-Beispiel angewendet könnte das bedeuten: Wenn du einen fast perfekten Kuchen innerhalb von 20 Minuten backen kannst, brauchst du für einen absolut perfekten Kuchen 100 Minuten. Die Sache ist allerdings: Niemand erwartet einen perfekten Kuchen und auch sonst musst du selten absolut makellose Ergebnisse abliefern. Pfeife daher lieber auf das letzte Fünftel und spare dir dadurch 80% der Arbeit. Dieses Prinzip lässt sich auf alle möglichen Bereiche anwenden. So erledigen in den meisten Unternehmen nur 20% der Mitarbeiter 80% der Arbeit und 20% der Kunden machen 80% des Umsatzes.

Die zweite Methode basiert auf den Parkinsonschen Gesetzen. Laut dem britischen Soziologen C. Northcote Parkinson dehnt sich jede Arbeit immer genau so lange aus, wie du Zeit für sie hast. Das bedeutet: Wenn du morgen früh ein Referat halten musst, wirst du auch bis morgen früh daran arbeiten. Wenn du das Referat aber schon in einer Stunde hältst, brauchst du eben nur eine Stunde für die Vorbereitung. Setze dir also möglichst strenge Deadlines und du wirst bald bemerken: Plötzlich geht alles viel schneller und du kriegst wesentlich mehr gebacken – im wahrsten Sinne des Wortes.

Den absoluten Produktivitäts-Boost erhältst du, wenn du beide Techniken miteinander kombinierst: Überlege dir, was du notwendigerweise tun musst, um 80% des Ergebnisses zu erzielen und dann setz dir einen knappen Zeitrahmen für deine Arbeit.

Am produktivsten wirst du, wenn du deinen ganzen Tag auf diese Weise planst: Schreibe dir morgens eine To-do-Liste, damit du dir nicht so viel merken musst. Setze als nächstes Prioritäten und versuche dabei, Dinge zusammenzufassen und wenn möglich wegzukürzen.

Steht z.B. „Wohnung putzen“ und „Reinigungskraft finden“ auf deinem Zettel, dann streiche das Putzen doch direkt. Notiere anschließend, was du wann erledigen willst und berücksichtige dabei die beiden genannten Prinzipien.

Dasselbe funktioniert übrigens auch bei Meetings. Konzentriere dich auf 20% der wichtigen Themen und lege schon zu Beginn der Besprechung einen engen Zeitplan fest. Meistens reichen 15 bis 20 Minuten, um die wichtigen Dinge zu klären.

Es gibt zahlreiche Tools, die dir helfen, deine Ziele effektiv und schnell zu erreichen.

Nun weißt du, wie du dir ein positives Mindset und ein inspirierendes Umfeld schaffst. Jetzt fehlen dir nur noch ein paar Tools, mit denen dir die Arbeit noch angenehmer und leichter von der Hand geht.

Zu diesen Tools gehören bspw. Apps wie Audible, Headspace und Blinkist. Sie helfen dir dabei, deine Zeit effektiv zu nutzen und dich ständig weiterzuentwickeln. Auf Audible z.B. gibt es zahlreiche Hörbücher zu vielen spannenden Themen. Du kannst sie dir in der Warteschlange am Flughafen anhören oder auf dem Weg zur Arbeit und so die freie Zeit sinnvoll nutzen. Und wenn du es mal besonders eilig hast, spiele die Hörbücher einfach in doppelter Geschwindigkeit ab. Bei den Mitarbeitern von TheSimpleClub ist das mittlerweile Standard.

Bei all dem Stress ist es allerdings enorm wichtig, dass du zwischendurch auch mal zur Ruhe kommst. Dabei kann dir Headspace behilflich sein. Headspace ist eine Meditations-App, die es dir ermöglicht, innerhalb von nur zehn Minuten wesentlich entspannter, fokussierter und produktiver zu werden.

Über Blinkist muss an dieser Stelle wohl nichts mehr gesagt werden. Dass die App hier erwähnt wird, hat übrigens nichts mit Eigenwerbung zu tun. Die Jungs von TheSimpleClub lesen oder hören einfach gerne unsere Blinks.

Abgesehen von den Apps gibt es außerdem verschiedene Planungs- und Organisations-Tools, mit deren Hilfe du deinen Arbeitsalltag bequem und sinnvoll gestalten kannst und stets den Überblick behältst. Was du auf jeden Fall brauchst, ist ein Kalender. Trage dort alles ein, wofür du Zeit brauchst. Dazu gehören auch essen, schlafen und Sport. Diese Dinge sind schließlich mindestens genauso wichtig wie die Arbeit.

Zum Projektmanagement wird bei TheSimpleClub zusätzlich Trello genutzt. Diese praktische Software hat im Unternehmen der beiden Autoren bereits den gesamten Workflow revolutioniert. Wenn du mit mehreren Personen zusammenarbeitest, solltest du sie unbedingt auch ausprobieren.

Slack ist ein Kommunikations-Tool, das Mails, Chats und Gruppen ersetzt bzw. zusammenfasst. Mit diesem Instant-Messaging-Dienst fühlen sich auch die Mitarbeiter einbezogen, die nicht persönlich vor Ort sein können.

Dropbox und Microsoft Office wurden bei TheSimpleClub inzwischen durch Google-Dienste abgelöst. Google Drive und Docs erlauben es allen Mitarbeitern, jederzeit auf jedes Dokument zuzugreifen. Es ist sogar möglich, gleichzeitig an einem Dokument arbeiten, ohne sich dabei in die Quere zu kommen.

Ein weiteres Super-Tool nennt sich OneNote. Das ist ein digitales Notizbuch mit coolen Features, z.B. der automatischen Texterkennung. Bei TheSimpleClub wird es für Notizen und Konzepte genutzt.

Mit diesem Werkzeug hast du dein gesamtes Office in der Hosentasche – und damit auch die Freiheit, zu arbeiten, wann und wo du willst.

Lass dich von den richtigen Büchern und Personen inspirieren.

Niemand kann all seine Kreativität und seinen ganzen Schaffensdrang allein aus sich selbst beziehen. Ab und zu braucht es etwas Motivation und Inspiration von außen. Auch Alex und Nico von TheSimpleClub haben sich beim Aufbau ihres Unternehmens immer wieder Anregungen geholt. Allerdings ist es gar nicht so leicht, gute und anregende Leute und Literatur zu finden. Daher gibt es in diesem Blink eine kleine Auswahl von Personen und Büchern, die deine Arbeitsweise verbessern und dich voranbringen können.

Dazu gehört z.B. 7 Habits of highly effective people. In diesem effektiven Selbsthilfe-Buch werden die Gewohnheiten der Erfolgreichsten unter den Erfolgreichen analysiert. Und weil Gewohnheiten, wie du bereits gelernt hast, mächtig sind, kannst du dir hier ruhig ein paar abschauen.

Wie man Freunde gewinnt ist ein weiterer Titel auf der Liste lesenswerter Bücher zum Erfolg. Hier werden die Grundlagen menschlicher Beziehungen erklärt und wie man andere Menschen für sich gewinnt. Und auch wenn der Titel ein bisschen merkwürdig klingt – dieses Buch kann dir einige positive Impulse geben.

Womöglich hast du selbst schon mal von Rich Dad Poor Dad gehört, in dem es um die Grundeinstellung erfolgreicher Menschen geht. Du lernst, welche Haltung zum Erfolg führt und welches Mindset du benötigst, um viel Geld zu verdienen.

The ONE Thing schließlich stellt dir verschiedene Methoden vor, um Struktur in deinen Alltag zu bringen. Es hilft dir, Stress abzubauen und Energie zu sparen, damit du dich ganz auf das Wesentliche fokussieren kannst.

Abgesehen von diesen Büchern gibt es ein paar Leute, deren Energie und Ideenreichtum dich einfach mitreißen werden. Folge ihnen auf Twitter, Instagram oder Facebook und lass dich von ihrem Elan anstecken.

Elon Musk z.B. ist ohne Frage eine der spannendsten Persönlichkeiten unserer Zeit. Als Investor und Unternehmer mischt er immer wieder die Automobil-, Solar- und

Raumfahrt-Branche auf. Seine Posts sind interessant, abwechslungsreich und immer am Puls der Zeit.

Auch Ryan Carson ist einer dieser Menschen, die man sich getrost zum Vorbild nehmen kann – v.a. im Bereich Unternehmenskultur. Er ist Gründer und CEO von Teamtreehouse, einer Website, auf der man programmieren lernen kann. In seiner Firma hat er u.a. die Vier-Tage-Woche eingeführt und das Management abgeschafft.

Wenn du etwas über Unternehmertum, Marketing und Motivation erfahren willst, solltest du unbedingt Gary Vaynerchuk auf dem Schirm haben. Er ist ein extrem erfolgreicher Investor und hat immer das richtige Näschen für das nächste große Ding, den nächsten Start-up-Superstar.

Jetzt hast du alles, was du brauchst, um erfolgreich durchzustarten. Also lass dich inspirieren und los geht's. Es gibt nichts, was dich aufhält!

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Jeder kann erfolgreich sein! Alles, was du dazu brauchst, ist eine positive Grundeinstellung, sinnvolle Ziele, ein motivierendes Umfeld und ein paar gute Tools und Methoden, mit denen du deine Produktivität steigern und deine Arbeit effektiv und angenehm gestalten kannst. Solange du an dich glaubst, hat Erfolg kein Limit.

Was du konkret umsetzen kannst:

Halte Ausschau nach dem 80/20-Prinzip.

Suche in deinem Alltag gezielt nach Situationen, in denen du das 80/20-Prinzip anwenden kannst. Ob im Supermarkt, im Fitness-Studio oder in der Schule. Wenn du einmal angefangen hast, darauf zu achten, werden sich überall Möglichkeiten auftun, viel Zeit und Energie zu sparen.

Unterscheide zwischen dringenden und wichtigen Aufgaben.

Die meisten Menschen verbringen sehr viel kostbare Zeit damit, Essays zu schreiben, Geburtstagsgeschenke zu besorgen, Kuchen zu backen und die Steuererklärung zu machen. Diese Dinge sind zwar dringend, aber nicht wirklich wichtig. Wichtig ist alles, was dich persönlich weiterbringt, z.B. eine Fortbildung oder ein spannendes Projekt. Im ganzen Alltagsstress gehen die wichtigen Dinge leicht unter, weil zwischen all den dringenden Aufgaben keine Zeit bleibt. Gewöhne dir daher an, dringende Aufgaben wenn möglich abzugeben, damit du wieder mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Leben hast.

Eat that Frog!

Den Frosch essen? Was soll das denn heißen? Der Frog steht für Aufgaben, die dir unangenehm erscheinen und die du gerne mal vor dir herschiebst, bis sie nicht mehr länger warten können. Den „Frosch zu schlucken" bedeutet, solche Aufgaben gleich am Anfang des Tages zu erledigen, wenn du noch genügend Energie hast. Außerdem liegt dann das Schlimmste hinter dir und du kannst den Rest des Tages genießen. Leg also Zahnarzttermine, Treffen mit dem Steuerberater und Telefonate mit unangenehmen Kunden am besten auf acht Uhr morgens.

Buch im Amazon Shop